PROLETARI DIN TOATE ŢĂRILE, UNIŢI-VĂ!

SPORTUL popular

ORGAN AL UNIUNII DE CULTURĂ FIZICĂ ŞI SPORT DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

Anul XXIII — Nr. 5205 ★ Miercuri 15 februarie 1967 ★ 4 pagini 25 bani

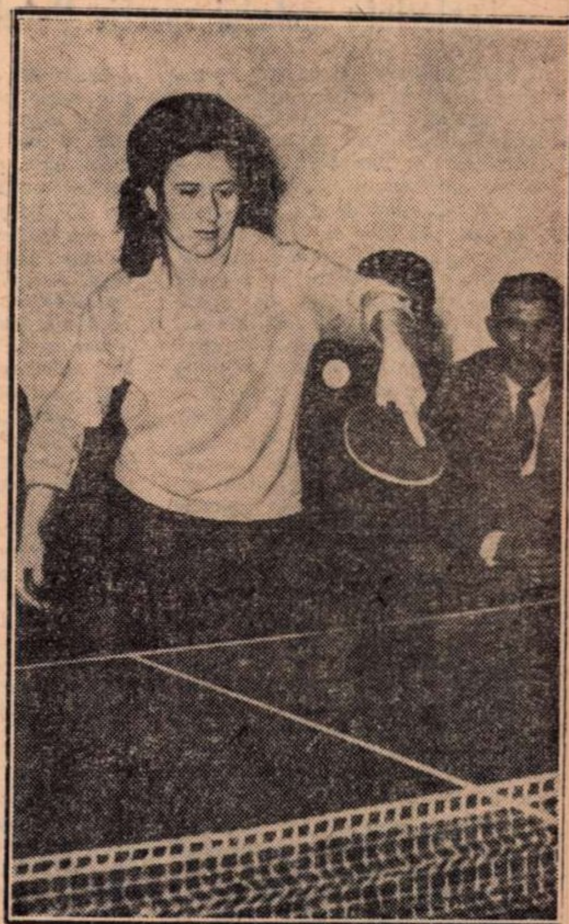
SPARTACHIADA DE IARNĂ

ÎNTRECERI ÎN ETAPA A II-A

De la 13 februarie a început în întreaga ţară etapa a doua, pe grupe de asociaţii sportive, a Spartachiadei de iarnă. Încă din primele zile au avut loc numeroase concursuri la şah, tenis de masă, popice, haltere ş. a.

Iată un aspect de la întrecerile organizate de asociaţia I.T.B. din Capitală.

Foto: V. Bageac



Studenţii sportivi pe pîrtie

PREDEAL, 14 (prin telefon, de la trimisul nostru). *Ieri au început întrecerile studenţilor pentru cucerirea titlurilor de campioni republicani universitari la schi, probe alpine şi nordice. În prima zi, pe Clăbucet, s-a desfăşurat cursa de slalom special — fete şi băieţi — în două manşe.* Clasament: *1. Ghizela Mores 76,3 sec., 2. Elena Neagoe 78,7 sec., 3. Ioana Belu 81,6 sec. (toate I.C.F.), 4. Rodica Stoian (Univ. Timişoara) 87,9 sec.*

În continuare, la aceeaşi probă, au luat startul băieţii. Clasament: *Geza Tomory 76,1 sec. (Politehnica Braşov), 2. Ştefan Manea (Univ. Bucureşti) 77,8 sec., 3. I. Juncu (I.C.F.) 79,3 sec., 4. Adrian Lungu (Univ. Timişoara) 79,8 sec.*

Campionatele continuă miercuri cu proba de slalom uriaş (fete şi băieţi), pe pîrtia de sub teleferic şi cu cursele de fond (5 km fete şi 10 km băieţi) în Polistoacă.

P. IOVAN

AZI VOR FI DESEMNAŢI PRIMII CAMPIONI AI ŢĂRII LA PATINAJ ARTISTIC

Ieri la Floreasca un soare scînteietor veghea întrecerile juniorilor mici care luptau cu sîrg pentru împlinirea cît mai corectă a dificilelor desene pe gheaţă, din capitolul figurilor obligatorii. Toţi cei prezenţi la start au arătat un plus de valoare faţă de precedentele lor apariţii în concurs. Dovadă că fiecare zi de iarnă a fost folosită din plin.

Azi, după disputarea probei de figuri liber alese, vom cunoaşte pe noii campioni republicani la copii şi juniori mici. În categoriile de copii, primii clasaţi — după cele 6 figuri obligatorii — sînt separaţi de diferenţe minime, ceea ce promite în continuare o dispută foarte strînsă. În schimb, la juniorii mici, atît la băieţi cît şi la fete, fruntaşii clasamentului — Anca Tănase şi Mihai Popescu — s-au detaşat net faţă de adversari.

Întrecerile continuă azi la Patinoarul Floreasca de la ora 14, cu disputarea figurilor libere la categoriile menţionate mai sus. De mîine, campionatele republicane îşi programează întrecerile la patinoarul „23 August", pentru juniorii mari şi seniori. La aceste întreceri vor funcţiona şi arbitri invitaţi de peste hotare.

RADU VOIA

Jadran—Rapid 5-3 la polo

Echipa de polo Rapid Bucureşti a întîlnit aseară în Capitală formaţia iugoslavă Jadran, aflată pe locul III în campionatul ţării vecine. Oaspeţii — cu 3 internaţionali în formaţie (Stipanici, Stanisici şi Poljak) — au cîştigat pe merit cu 5—3 (2—1, 2—1, 1—1, 0—0).

Au jucat: RAPID: Mureşanu (Cheţa) — Rusu 1, Băjenaru 1, Chidali, Medianu 1, Miu, Marica, Tonciu, Culineac, Paraschivescu; JADRAN: Stipanici (Z. Marici) — Prlajnovici, Dabovici 3, Stanisici 1, M. Marici, Poljak 1, Markovici, Zaibolici, Chiarevici.

ÎNCEPE SEZONUL OFICIAL

FOTBAL

- **LA CONSTANŢA: Farul — Petrolul**
- **ÎN CAPITALĂ: meciuri amicale pe „Dinamo" şi „Giuleşti"**

Azi, la Constanţa, se dispută prima restanţă a turului campionatului categoriei A: Farul — Petrolul, meci ce inaugurează sezonul oficial.

În Capitală **pe stadionul din Şos. Ştefan cel Mare, de la ora 15,30, Dinamo va primi replica Progresului Bucureşti. În deschidere, de la ora 13,45, Dinamo Victoria va întîlni formaţia de rezerve Dinamo Bucureşti. În Giuleşti, de la ora 15,30, Rapid va juca în compania echipei Flacăra Moreni.**

Rezerve neexploatate ale sportului de performanţă

Drumul către obţinerea unor rezultate sportive de mare valoare presupune, pe lîngă alţi factori, cunoaşterea şi alternarea judicioasă a raportului dintre componentele de bază ale efortului fizic: *volum, intensitate* şi *complexitate*. Primele două sînt de mult cunoscute şi aplicate în practica sportivă. Mai recent a apărut această componentă de *complexitate* care vine să precizeze mai clar sfera şi particularităţile efortului fizic. Cele trei noţiuni exprimă manifestarea cantitativă şi calitativă a efortului, în ultimă instanţă întreaga activitate efectuată de sportivi. Precizarea aspectelor noi pe care le îmbracă reprezintă un domeniu cu multe „rezerve neexploatate" în lupta pentru performanţe tot mai bune.

Să ne referim, mai întîi, la conţinutul acestor noţiuni şi la interrelaţiile existente.

VOLUMUL exprimă cantitatea unui anumit efort (exemplu: o alergare de 10 km, 30 de minute de vîslit sau efectuarea a 100 de genuflexiuni). Modificînd aceste mărimi: distanţa, durata sau numărul de repetări, efortul creşte sau scade pe seama volumului. Modificarea numărului de antrenamente pe ciclu acţionează de asemenea asupra volumului, bineînţeles dacă volumul unui antrenament nu se schimbă.

INTENSITATEA exprimă calitatea efortului sau munca depusă într-o unitate de timp. Aci, însă, este necesară o precizare în legătură cu unitatea de timp. Dacă am apela la toate noţiunile care exprimă o unitate de timp, utilizate în activitatea sportivă, de pildă secunda, minutul, lecţia, ciclul, etapa sau chiar anul, ne-am încurca, în sensul că am confunda volumul cu intensitatea. Astfel, crescînd, de pildă, numărul de antrenamente pe ciclu, etapă sau pe an (unităţi mari de timp) este perfect valabil să ne exprimăm că a avut loc şi o intensificare a antrenamentului în a*ceste* unităţi de timp. Totuşi, pentru a folosi corect raportul volum-intensitate şi a nu produce confuzie trebuie să luăm ca valabilă numai componenta de *volum* a efortului care are, în asemenea cazuri, caracter de dominanţă.

Dacă, însă, ne-am referi la o unitate mică de timp, de pildă secunda, modificînd o alergare de la 8 m/sec la 9 m/sec,

CORNELIU FLORESCU
CORNELIU RĂDUŢ

(Continuare în pag. a 4-a)



În aceste zile cînd iarna îşi face simţită pretutindeni prezenţa, dealul Cociocului din Capitală este foarte animat. Elevi — în special de la Liceul „Gh. Şincai" din vecinătate — îşi petrec aici o parte din orele lor libere

Foto: N. Tocacek

Duminică reîncep campionatele categoriei A la volei

Returul campionatelor categoriei A la volei (masculin şi feminin) programează duminică meciurile primei etape, în oraşele Bucureşti, Sibiu, Brăila, Craiova şi Cluj. Dacă la feminin etapa este completă, la masculin — în schimb — sînt amînate nu mai puţin de 4 meciuri: Politehnica Timişoara — Steaua, Viitorul Bacău — Rapid Bucureşti, Tractorul Braşov — Politehnica Braşov şi Minerul Baia Mare — Politehnica Galaţi. În general, meciurile din prima etapă sînt echilibrate. Totuşi, Rapid şi Dinamo Bucureşti (f) şi Dinamo Bucureşti (m) păstrează prima şansă în partidele respective, cu Ţesătura P. Neamţ, Universitatea Craiova (f) şi Alumina Oradea (m).

Despre întîlnirea C.S.M. Sibiu — I.G.F. Bucureşti am solicitat părerea prof. GHEORGHE BODESCU — antrenorul sibiencelor. Iată ce ne-a răspuns: *„Deşi în tur, la Bucureşti, am pierdut cu 3—1, sperăm să ne luăm revanşa, deoarece ne-am pregătit foarte atent pentru retur. Am susţinut şi 6 jocuri de verificare (4 cu Universitatea Cluj şi 2 cu Drapelul roşu) în care elevele mele au dat satisfacţie. S-a îmbunătăţit jocul în apărare şi a crescut eficacitatea în atac. Dintre jucătoarele tinere (introduse în actualul campionat), remarc pe Rodica Popa şi Elena Ţopa.*

(I. D.).

Trei din sutele de mii...

REPORTAJUL NOSTRU

Era o splendidă zi de iarnă. Ningea cu fulgi mari şi deşi. Copiii se aflau în vacanţă şi îmbulzeala de la derdeluşul din cartierul meu nu surprindea pe nimeni. Oamenii îşi vedeau de treburile lor şi doar din cînd în cînd aruncau cîte o privire într-acolo. Era ceva obişnuit.

În drum spre casă am întîlnit o fetiţă. Să fi avut 10-11 ani. Trăgea după ea o sanie, „prietena" ei, „prietena" miilor de copii în zilele de iarnă. Dar fetiţa mergea cu capul în jos. Din spate, mămica îi arunca cuvinte de dojană. Şi pe ce ton! Se auzea de la o poştă.

— Mai stai în casă, lasă sania!

Un trecător ce se afla prin apropiere, intră în vorbă cu mine. Era nemulţumit de atitudinea mamei şi nu putu să rabde:

— Ce zi frumoasă! Numai de drag să-ţi laşi copilul să se joace în aerul acesta proaspăt. E sănătate, nu altceva. Dacă nu-l laşi să se dea cu sania (mai ales că aici nu-i nici un pericol de accidente), atunci ce să facă în zilele de vacanţă?

Avea dreptate omul. Şi, totuşi, mai sînt asemenea părinţi ce nu înţeleg rostul mişcării în aerul curat de iarnă, aer care îmbujorase obrăjorii fetiţei.

★

Mi-am amintit de această întîmplare, de curînd, într-o seară, cînd mă aflam la o şedinţă de la Şcoala sportivă nr. 2 din Capitală. În acea seară, în care se făcea bilanţul realizărilor celor aproape 5 000 de copii care activează aici, care se străduiesc să desluşească tainele sportului, am cunoscut trei oameni de vîrste şi profesii diferite, dar cu două calităţi identice: prima — **toţi trei sînt părinţi**; a doua — **toţi iubesc sportul.** L-au iubit şi în tinereţe, dar nu prea au avut condiţii să-l practice, să se bucure de binefacerile lui. Unul dintre ei provenea dintr-o familie cu 7 copii şi, vă închipuiţi, numai de sport n-au vrut să audă, pe vremea aceea, părinţii săi.

Aceşti trei oameni, trei părinţi iubitori ai sportului, se numesc **Constantin Frumuşani,** şef de servi-

A. CONSTANTIN

(Continuare în pag. 2-a)